

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿ ಭಾರಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದೂ ಯೋಗದ ಭಾಗ. ಆಫೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಒಂದು ಕಡೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾರ ಬಿದ್ದು, ಆ ಭಾಗ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಭಾರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ.
- ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕೂತಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತನ್ನು ಸೊಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೀನಾ ಟಿಪ್ಸ್: ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ



- ಚೇರಲ್ಲಿ ಕೂತು ಉಚ್ಚಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ನಂತರ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುವುದು ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 15 ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲಂತೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕೈಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀಪ್ಪಾಡ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತವೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೆಳಗೆಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ಕೂತು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೇರಿ. ಕಚೇರಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಬಾರಿ ಕೆಳಗೆ ಕೂತು ಮೇಲೆ ಏಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಆಫೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕೂರುವುದು ಅವರಾಧ ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ, ಮೀಟಿಂಗ್ ವೇಳೆಯೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಂತೆ ಯಾರೂ



ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನೋದರಲ್ಲೂ ಯೋಗ ಇದೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕರೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಯೋಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ದೇಹವು 'ರೆಸ್ಪಿಂಗ್ ಪೌನಿಷನ್'ನಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಅನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಯೋಗವೇ. ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುವುದೂ ಯೋಗವೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೂ ಯೋಗವೇ ಎಂಬುದು ಬೀನಾ ಅವರ ನಿಲುವು.

ಉಸಿರೇ ಯೋಗದ ಜೀವ



ಬೀನಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಉಸಿರಾಡದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಹೀಗಿದೆ...

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಪದ್ಧತಿ. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಉಸಿರಾಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನೆ, ಆಫೀಸ್, ಮೀಟಿಂಗ್ ಹಾಲ್, ಟ್ರಾವಲಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಂಟೀನ್, ಟೀ ಬ್ರೇಕ್ ಟೈಮ್ ಇಂತಹದ್ದೇ ಸಮಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉಸಿರಾಡಿದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನೋದನ್ನು ನಾವ್ಯಾರೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಆದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು

